

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SERAT DAN ASUPAN SERAT DENGAN STATUS
OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA NASIMA SEMARANG**



PUBLIKASI ILMIAH

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

FURI HUSNIATI

J 310 13 10 16

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN SERAT DAN ASUPAN SERAT
DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA NASIMA SEMARANG

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

FURI HUSNIATI

J 310 13 10 16

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Menyetujui,

Pembimbing



Setyaningrum Rahmawaty., A., M.Kes., PhD
NIK/NIDN. 747/06-2312-7301

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SERAT DAN ASUPAN SERAT
DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA NASIMA SEMARANG**

Oleh :

FURI HUSNIATI

J 310 13 10 16

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 17 Juni 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

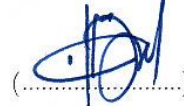
1. Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

(Ketua Dewan Penguji)

()

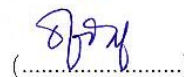
2. Nur Lathifah M, S.Gz., M.S

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Muwakhidah, SKM, M.Kes

(Anggota II Dewan Penguji)

()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN 195311231983031002/00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 Juni 2016

Penulis



FURI HUSNIATI

HUBUNGAN PENGETAHUAN SERAT DAN ASUPAN SERAT DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NASIMA SEMARANG

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas yang timbul pada masa anak dan remaja bila berlanjut pada usia dewasa, akan sulit diatasi dan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari. Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti pengetahuan dan asupan zat gizi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan pengetahuan serat dan asupan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 66 remaja di SMA Nasima Semarang. Data pengetahuan serat diperoleh dengan kuesioner, data asupan serat diperoleh dengan *recall 24 jam* selama 3 hari dan data status obesitas diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *person correlation* dan *rank spearman*.

Hasil: 48 (72,7%) remaja memiliki pengetahuan serat baik, 66 (100%) remaja memiliki asupan serat yang defisit dan 14 (21,2%) remaja yang memiliki status obesitas ($>2SD$). Tidak ada hubungan pengetahuan serat dengan status obesitas ($p=0,423$). Tidak ada hubungan asupan serat dengan status obesitas ($p=0,413$).

Kesimpulan: Baik pengetahuan serat dan asupan serat tidak berhubungan dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang.

Kata Kunci: Pengetahuan serat, asupan serat, status obesitas

ABSTRACT

Introduction: Obesity arises in childhood and adolescents when it continues in adulthood, it would be difficult to overcome and cause health problems in the future. Obesity can occur due to various factors, such as knowledge and nutrient intake.

Objective: The research aimed to analyze the relationship between knowledge about fiber and fiber intake and status obesity of adolescents.

Methods: A cross sectional study was conducted in a purposive sampling of 66 adolescents in SMA Nasima. Knowledge about fiber were obtained using questionnaires, fiber intake was measured an interview using recall during 3 day and obesity status were obtained using height and weight measurement. Analysis of the correlation was tested using Pearson and Rank Spearman.

Results: Fourty eight (72,7%) adolescents had a good knowledge of fiber, sixty six (100%) adolescents had a deficit of fiber intake and fourteen (21,2%) adolescents were categorized in status of obesity ($>2SD$). There was no correlation between knowledge about fiber with obesity status ($p = 0.423$) as well as fiber intake with status of obesity ($p = 0.413$).

Conclusion: knowledge about fiber and fiber intake not always adequately impact to status of obesity of adolescents in SMA Nasima Semarang

Keywords: Knowledge about fiber, fiber intake, status of obesity

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi yang terjadi di negara-negara maju dan berkembang tidak saja masalah kekurangan zat-zat *esensial*, tetapi juga masalah gizi lebih yang manifestasinya berupa kelebihan berat badan. Hal ini disebabkan tingkat ekonomi masyarakat mulai membaik sehingga mengakibatkan konsumsi makanan lebih baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Wirakusumah, 1994).

Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak maupun usia dewasa. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Obesitas yang timbul pada masa anak dan remaja bila berlanjut pada usia dewasa, akan sulit diatasi dan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari seperti terjadinya penyakit degeneratif. Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti pengetahuan dan asupan zat gizi. Meskipun secara tidak langsung, pengetahuan mempengaruhi obesitas. Apabila remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik tentang sikap dan perilaku dalam memilih makanan, diharapkan status gizi menjadi lebih baik begitu juga dengan asupan gizi (Sediaoetama, 2002).

Pada data Riskesdas 2013, Indonesia memiliki prevalensi gemuk pada remaja umur 16– 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas dan prevalensi gemuk pada Riskesdas 2010 sebanyak 1,4%. Dari data Riskesdas tersebut menunjukkan bahwa terjadi kenaikan prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia. Sementara itu, prevalensi obesitas data Riskesdas 2007, pada umur 15 tahun keatas di kota Semarang sebanyak 20,5%. Anak remaja telah memiliki tingkat pengetahuan tersendiri tentang kesehatan dan memiliki kebebasan dalam melakukan sesuatu termasuk dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya dan media massa. Pengetahuan serat diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan langsung dengan konsumsi serat seseorang yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi seseorang (Hendrayati, 2010).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan berserat yang dipilih untuk dikonsumsi. Pengetahuan serat pada remaja sangat berperan penting dalam memberikan cara menggunakan pangan berserat dengan baik sehingga remaja dapat mencapai keadaan gizi yang cukup (Suhardjo, 2003). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMA Nasima Semarang, hasil pengukuran TB dan BB dari populasi kelas X dan XI pada bulan Mei 2014 menunjukkan bahwa dari 128 siswa sebanyak 23 siswa status obesitas (18%) yang terdiri dari 13 siswa kelas X dan 10 siswa kelas XI, 17 siswa status gizi overweight (13%), 86 siswa status gizi normal (67%), 2 siswa status gizi kurus (2%). Dari hasil uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti

hubungan pengetahuan serat dan asupan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *observasional* dengan rancangan penelitian *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan serat dan asupan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang. SMA Nasima Semarang terletak di tengah pusat kota, dikelilingi dengan pusat perbelanjaan dan pusat makanan jajanan. Selain itu, hasil pengukuran TB dan BB dari populasi kelas X dan XI pada bulan Mei 2014 menunjukkan bahwa dari 128 siswa sebanyak 23 siswa (18%) status obesitas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 66 orang.

Cara pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

2.1 Analisis Data

2.1.1 Analisis Univariat

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang akan diteliti yaitu dengan melihat nilai mean, nilai median, nilai minimum, nilai maksimum, nilai IQR serta standar deviasi yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Data numerik (rasio) sebelum melakukan uji hubungan atau korelasi terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.

2.1.2 Analisis Bivariat

Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel-variabel yang diteliti antara lain :

2.1.2.1 Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel-variabel dengan tipe interval atau rasio yang datanya normal.

2.1.2.2 Korelasi Rank Spearman Uji korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel-variabel dengan tipe interval atau rasio yang datanya tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Asupan serat responden diperoleh dari recall 24 jam selama 3 hari, didapatkan bahwa asupan serat makanan seluruh remaja di SMA Nasima Semarang mengalami defisit (<70%) dengan rata-rata asupan sebesar 7,73 g dengan standar deviasi 2,60. Adapun rentang asupan serat pada remaja berkisar antara 2,88 g hingga 14,36 g.

Tabel 12 menunjukkan daftar bahan makanan sumber serat yang dikonsumsi pada remaja di SMA Nasima Semarang.

Tabel 3.1
Daftar Bahan Makanan Sumber Serat yang dikonsumsi

No	Bahan Makanan	Kandungan Serat per 100 g	Rata-Rata Asupan Serat Konsumer (g)		
				Jumlah asupan total	Jumlah asupan per remaja
1	Alpukat	17,400	8	52,2	6,52
	Tomat	9,375	30	28,125	0,975
3	Ketimun	8,250	5	12,38	2,476
4	Selada	7,150	4	8,58	2,145
5	Tauge kacang hijau	6,050	40	60,75	1,52
6	Pepaya	4,750	4	7,13	1,78
7	Kol	4,725	9	2,7	0,3
8	Brokoli	4,500	40	45	1,125
9	Sawi	4,500	10	9	0,9
10	Seledri	4,375	20	27,5	1,375
11	Daun bawang	4,250	20	25,5	1,3
12	Melon	3,800	40	78	1,95
13	Kacang panjang	3,740	50	56,13	1,13
14	Jagung muda	3,000	25	18,75	0,75
15	Wortel	3,000	40	37,5	0,94
16	Labu siam	2,850	25	17,81	0,71
17	Blewah	2,725	5	6,81	1,36
18	Jeruk nipis	2,700	10	27	2,7
19	Bayam	2,450	40	29,4	0,735
20	Mangga	2,200	9	20	2,2
21	Semangka	1,800	20	36	1,8
22	Pisang ambon	1,500	20	30	1,5
23	Apel merah	1,275	25	25,5	1,02
24	Jeruk manis	0,275	20	3,3	0,165

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa bahan makanan sumber serat yang paling banyak dikonsumsi adalah bahan makanan dari kacang panjang sebanyak 50 orang, tauge kacang hijau, brokoli, melon, wortel dan bayam sebanyak 40 orang. Asupan serat yang paling banyak dikonsumsi adalah tauge kacang hijau 60,75 g, kacang panjang 56,13 g dan alpukat 52,2 g, sedangkan asupan serat yang paling banyak dikonsumsi per remaja dari sayuran dan buah-buahan tersebut adalah alpukat 6,52 g, jeruk nipis 2,7 g, ketimun 2,476 g dan selada 2,145 g.

Hal ini sejalan dengan laporan Riskesdas (2007) bahwa sebanyak 93,8% remaja berusia 15-24 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah sebagai salah satu sumber serat. Menurut *Journal of Nutrition College*,

penelitian yang berada di Semarang menunjukkan bahwa sekitar 90% anak sekolah hanya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan <3 porsi sehari yang dapat disimpulkan asupan serat pada anak mengalami defisit, yang seharusnya anjuran untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak ≥ 5 porsi sehari. Pengetahuan gizi tentang serat pada seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang berserat (Sediaoetama, 2000).

3.1 Status Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel memiliki status gizi tidak obesitas (78,8%), sedangkan sampel yang memiliki status gizi obesitas ($>2SD$) sebanyak 14 siswa (21,2%). Nilai rata-rata status obesitas pada remaja tersebut adalah 0,410 dengan nilai status obesitas berkisar -3,21 hingga 4,19.

Faktor penentu dari kualitas seorang remaja bisa dilihat dari status gizi dan kesehatannya karena seorang remaja pasti melewati proses perkembangan dan pertumbuhan. Apabila proses tersebut berjalan dengan baik maka status gizi dan kesehatannya juga baik (Khomsan, 2004).

3.2 Hubungan Pengetahuan Serat dengan Obesitas

Pengetahuan gizi tentang serat pada seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang berserat (Sediaoetama, 2000). Dari hasil olah data primer menunjukkan bahwa nilai mean pengetahuan serat dan status obesitas adalah 83,84 dan 0,41 dengan nilai standart deviasi 11,34 dan 1,627. Sedangkan nilai median pengetahuan serat dan status obesitas adalah 86,67 dan 0,365. Nilai inter-quartile range (IQR) yang merupakan nilai sebaran data pengetahuan serat sebesar 20 sedangkan nilai inter-quartilerange (IQR) atau sebaran data status obesitas sebesar 2,67. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan serat yang baik paling banyak terdapat pada sampel yang tidak obesitas sebanyak 37 siswa. Sampel yang memiliki pengetahuan tidak baik berjumlah 18 siswa, sebagian besar (83,3%) termasuk kategori tidak obesitas dan sisanya (16,67%) termasuk kategori obesitas. Sedangkan sampel yang memiliki pengetahuan baik berjumlah 48 siswa, sebagian besar (77,08%) termasuk kategori tidak obesitas dan sisanya (22,92%) termasuk kategori obesitas.

Data variabel pengetahuan serat yang dihasilkan berdistribusi tidak normal ($p=0,0$, $p<0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Hasil uji hubungan antara pengetahuan serat dengan status obesitas menunjukkan nilai $p=0,423$. Nilai ini ($p=0,423$) lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan serat dengan status obesitas pada remaja.

3.3 Hubungan Asupan Serat dengan Obesitas

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keseluruhan responden memiliki asupan serat yang defisit, baik itu yang mengalami obesitas (21,2%) maupun yang tidak obesitas (78,8%). Asupan serat pada sampel ini sangat jauh dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 kebutuhan serat

pada remaja yaitu < 37 gram untuk laki-laki dan < 30 gram untuk perempuan. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja termasuk ke dalam kategori sering mengonsumsi *fast food* (≥ 16 x/minggu) di SMA Nasima Semarang (Hidayati, 2016).

Data variabel asupan serat yang dihasilkan berdistribusi normal ($p=0,935$, $p>0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Korelasi Pearson Product Moment*. Hasil uji hubungan antara asupan serat dengan status obesitas menunjukkan nilai $p=0,413$. Nilai ini ($p=0,413$) lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan status obesitas pada remaja.

3.4 Internalisasi Nilai-nilai Keislaman

Pada hasil penelitian, remaja yang sudah memiliki pengetahuan baik mengenai serat makanan yaitu 48% dari 66 orang, meskipun begitu remaja masih belum mengaplikasikan atau menerapkan dalam kehidupan sehari-hari karena masih ada remaja yang memiliki pengetahuan baik tetapi juga memiliki status obesitas yaitu sebesar 22,92% dari 48 orang yang memiliki pengetahuan baik. Di dalam penelitian ini masih ada 21,2% yang mengalami obesitas, hal ini dapat disebabkan remaja tersebut belum menerapkan makan sesuai anjuran Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Nasima Semarang dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, sebagian remaja di SMA Nasima Semarang memiliki pengetahuan serat yang baik. Hal ini dapat dilihat dari data yang dihasilkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan serat yang baik sebesar 72,7% dan pengetahuan serat yang tidak baik sebesar 27,3%. *Kedua*, seluruh remaja di SMA Nasima Semarang memiliki asupan serat yang defisit (100%). *Ketiga*, remaja di SMA Nasima Semarang yang memiliki status obesitas sebesar 21,2% dan tidak obesitas sebesar 78,8%. *Keempat*, tidak ada hubungan pengetahuan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang dengan nilai $p=0,423$ serta tidak ada hubungan asupan serat dengan status obesitas pada remaja di SMA Nasima Semarang dengan nilai $p=0,413$.

4.2 Saran

Bagi sampel diharapkan agar menerapkan dan mengaplikasikan pengetahuan serat yang sudah didapat dengan baik pada makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, bagi remaja yang mengalami obesitas untuk memperbaiki pola makan dengan makan makanan yang mengandung tinggi serat, rendah lemak, rendah kalori, dan mengurangi makanan *fast food* atau *junk food* serta olahraga yang rutin. Dan bagi remaja yang tidak obesitas diharapkan meningkatkan pola makan dengan sehat, dan bergizi seimbang khususnya makanan yang berserat serta diimbangi dengan olahraga.

Bagi sekolah dapat memberikan informasi maupun penyuluhan kepada siswa tentang pentingnya makanan yang berserat dan pengaruh obesitas pada remaja

terhadap kesehatan. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak cakupan sampel dan variabel-variabel yang lain tentang status obesitas pada remaja.

5. Daftar Pustaka

- Adiningsih, Sri. 2002. *Ukuran Pertumbuhan. Dan Status Gizi Remaja Awal*. Prosiding Kongres Nasional Persagi dan Temu Ilmiah.
- Hidayati, N A. 2016. *Perbedaan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Overweight Dan Tidak Overweight Di SMA Nasima Semarang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Sediaoetama, AD. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Dian Rakyat. Jakarta: 91-102.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta:120-127.
- _____, 2009. *Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu dan Kader Posyandu Serta Perbaikan Gizi Keluarga*. Bogor :Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Wirakusumah, Emma S. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.